

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ソナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢		★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのビケルス		
	卵麦え 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		
	エネルギー	176kcal	369kcal	166kcal	359kcal	147kcal	340kcal	195kcal	388kcal	114kcal	307kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	7.7g	11.0g	9.4g	12.7g	11.0g	14.3g	7.3g	10.6g
	脂質	6.0g	6.5g	8.7g	9.2g	6.1g	6.6g	6.4g	6.9g	2.2g	2.7g
	炭水化物	18.7g	60.6g	14.7g	56.6g	14.0g	55.9g	23.5g	65.4g	16.2g	58.1g
	ナトリウム	652mg	653mg	764mg	765mg	651mg	652mg	779mg	780mg	566mg	567mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	194kcal	387kcal	212kcal	405kcal	240kcal	433kcal	227kcal	420kcal	298kcal	491kcal
たんぱく質	16.0g	19.3g	15.9g	19.2g	9.2g	12.5g	13.4g	16.7g	20.5g	23.8g	
脂質	9.4g	9.9g	8.5g	9.0g	14.1g	14.6g	11.0g	11.5g	15.7g	16.2g	
炭水化物	13.2g	55.1g	16.9g	58.8g	19.6g	61.5g	18.5g	60.4g	17.5g	59.4g	
ナトリウム	876mg	877mg	777mg	778mg	584mg	585mg	831mg	832mg	830mg	831mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 イカのトマトマリネ		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 麩とえのきのさっと煮 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 豚肉とごぼうの煮物 野菜のごま和え		★ごはん120g フリの味噌焼 平さやいんげん れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物		
	卵麦え 麦 麦		麦 麦 麦		卵麦 麦 卵麦		卵麦え 麦 乳麦		麦 麦 麦		
	エネルギー	194kcal	387kcal	212kcal	405kcal	240kcal	433kcal	227kcal	420kcal	298kcal	491kcal
	たんぱく質	16.0g	19.3g	15.9g	19.2g	9.2g	12.5g	13.4g	16.7g	20.5g	23.8g
	脂質	9.4g	9.9g	8.5g	9.0g	14.1g	14.6g	11.0g	11.5g	15.7g	16.2g
	炭水化物	13.2g	55.1g	16.9g	58.8g	19.6g	61.5g	18.5g	60.4g	17.5g	59.4g
	ナトリウム	876mg	877mg	777mg	778mg	584mg	585mg	831mg	832mg	830mg	831mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	250kcal	443kcal	234kcal	427kcal	228kcal	421kcal	208kcal	401kcal	213kcal	406kcal
たんぱく質	13.6g	16.9g	15.4g	18.7g	20.9g	24.2g	14.6g	17.9g	13.1g	16.4g	
脂質	16.1g	16.6g	12.3g	12.8g	10.1g	10.6g	13.5g	14.0g	11.7g	12.2g	
炭水化物	10.9g	52.8g	14.3g	56.2g	14.6g	56.5g	6.8g	48.7g	13.8g	55.7g	
ナトリウム	545mg	546mg	591mg	592mg	909mg	910mg	545mg	546mg	666mg	667mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮		★ごはん120g サワラの蒸し煮 塩枝豆 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	麦 卵麦 卵麦		麦 麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 乳麦		麦 麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		
	エネルギー	620kcal	1199kcal	612kcal	1191kcal	615kcal	1194kcal	630kcal	1209kcal	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	39.0g	48.9g	39.5g	49.4g	39.0g	48.9g	40.9g	50.8g
	脂質	31.5g	33.0g	29.5g	31.0g	30.3g	31.8g	30.9g	32.4g	29.6g	31.1g
	炭水化物	42.8g	168.5g	45.9g	171.6g	48.2g	173.9g	48.8g	174.5g	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	2132mg	2135mg	2144mg	2147mg	2155mg	2158mg	2062mg	2065mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
エネルギー	817kcal	1396kcal	811kcal	1390kcal	816kcal	1395kcal	829kcal	1408kcal	823kcal	1402kcal	
たんぱく質	49.0g	58.9g	46.9g	56.8g	46.9g	56.8g	46.9g	56.8g	47.8g	57.7g	
脂質	38.5g	40.0g	36.5g	38.0g	37.3g	38.8g	37.9g	39.4g	36.6g	38.1g	
炭水化物	70.6g	196.3g	74.1g	199.8g	77.1g	202.8g	77.0g	202.7g	76.4g	202.1g	
ナトリウム	2149mg	2152mg	2208mg	2211mg	2221mg	2224mg	2231mg	2234mg	2136mg	2139mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮		★ごはん120g サワラの蒸し煮 塩枝豆 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	麦 卵麦 卵麦		麦 麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 乳麦		麦 麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		
	エネルギー	620kcal	1199kcal	612kcal	1191kcal	615kcal	1194kcal	630kcal	1209kcal	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	39.0g	48.9g	39.5g	49.4g	39.0g	48.9g	40.9g	50.8g
	脂質	31.5g	33.0g	29.5g	31.0g	30.3g	31.8g	30.9g	32.4g	29.6g	31.1g
	炭水化物	42.8g	168.5g	45.9g	171.6g	48.2g	173.9g	48.8g	174.5g	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	2132mg	2135mg	2144mg	2147mg	2155mg	2158mg	2062mg	2065mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
エネルギー	817kcal	1396kcal	811kcal	1390kcal	816kcal	1395kcal	829kcal	1408kcal	823kcal	1402kcal	
たんぱく質	49.0g	58.9g	46.9g	56.8g	46.9g	56.8g	46.9g	56.8g	47.8g	57.7g	
脂質	38.5g	40.0g	36.5g	38.0g	37.3g	38.8g	37.9g	39.4g	36.6g	38.1g	
炭水化物	70.6g	196.3g	74.1g	199.8g	77.1g	202.8g	77.0g	202.7g	76.4g	202.1g	
ナトリウム	2149mg	2152mg	2208mg	2211mg	2221mg	2224mg	2231mg	2234mg	2136mg	2139mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮		★ごはん120g サワラの蒸し煮 塩枝豆 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	麦 卵麦 卵麦		麦 麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 乳麦		麦 麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		
	エネルギー	620kcal	1199kcal	612kcal	1191kcal	615kcal	1194kcal	630kcal	1209kcal	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	39.0g	48.9g	39.5g	49.4g	39.0g	48.9g	40.9g	50.8g
	脂質	31.5g	33.0g	29.5g	31.0g	30.3g	31.8g	30.9g	32.4g	29.6g	31.1g
	炭水化物	42.8g	168.5g	45.9g	171.6g	48.2g	173.9g	48.8g	174.5g	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	2132mg	2135mg	2144mg	2147mg	2155mg	2158mg	2062mg	2065mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
エネルギー	817kcal	1396kcal	811kcal	1390kcal	816kcal	1395kcal	829kcal	1408kcal	823kcal	1402kcal	
たんぱく質	49.0g	58.9g	46.9g	56.8g	46.9g	56.8g	46.9g	56.8g	47.8g	57.7g	
脂質	38.5g	40.0g	36.5g	38.0g	37.3g	38.8g	37.9g	39.4g	36.6g	38.1g	
炭水化物	70.6g	196.3g	74.1g	199.8g	77.1g	202.8g	77.0g	202.7g	76.4g	202.1g	
ナトリウム	2149mg	2152mg	2208mg	2211mg	2221mg	2224mg	2231mg	2234mg	2136mg	2139mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

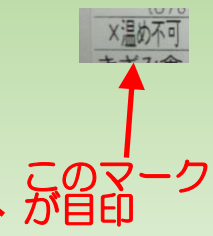


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。